Publicado en 06500 el 24/10/2022

# [Cotemar se suma al Compromiso para el Fomento de una Cultura de Activación Física](http://www.notasdeprensa.es)

## Bajo el lema #CuandoTeActivasTeLiberas se busca vencer la inactividad física

 Grupo Cotemar se sumó al Compromiso para el Fomento de una Cultura de Activación Física, promovido por el Consejo de la Comunicación "Voz de las Empresas", el cual es respaldado por diferentes instituciones públicas y privadas para contribuir al Plan de Acción Mundial sobre Activación Física impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que lleva por nombre "Más personas activas para un mundo más sano". En México, el objetivo es incentivar al 2% de la población que se mantiene físicamente inactiva para que realicen 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Para Grupo Cotemar, privilegiar la salud física, mental y emocional de sus colaboradores en tierra y alta mar es un compromiso constante; por ello, desde hace más de 10 años, Cotemar cuenta con un programa llamado Balance Cotemar, el cual ha ido evolucionando hasta tener un enfoque basado en la promoción de una vida saludable entre sus colaboradores y sus familias a partir de cuatro pilares: nutrición, actividad física, descanso y balance de vida. El Compromiso para el Fomento de una Cultura de Activación Física busca: Promover la activación física entre los colaboradores, durante al menos 30 minutos cinco días a la semana. Realizar y fortalecer programas que coadyuven al fomento de una cultura de activación física. Promover actividades, reactivar y crear programas de activación física en espacios públicos, centros recreativos, escuelas y centros de trabajo. Instalar o participar en el Comité Estatal de Promoción de la Activación Física. Promover acciones de formación de activadores físicos. Establecer metas y objetivos. Impulsar y promover campañas de activación física. Contribuir al desarrollo y creación de estudios sobre los diferentes programas de activación física. "En Cotemar estamos comprometidos con el bienestar de nuestra gente en todos los sentidos, por ello, nos sumamos a las iniciativas que fortalezcan la calidad de vida de nuestros colaboradores y sus familias, así como de las comunidades con las que trabajamos. Sin duda, el Compromiso para el Fomento de una Cultura de Activación Física nos permite robustecer tanto nuestro programa Balance Cotemar como las actividades de voluntariado que llevamos a cabo con la sociedad", comentó una fuente interna de Cotemar. Cotemar es una empresa mexicana socialmente responsable con más de 43 años de experiencia, comprometida con la sociedad y sus grupos de interés, que busca generar valor manteniendo los más altos niveles éticos de desempeño. # # #

**Datos de contacto:**

Israel Ramón Estrada Vidal

9381247926

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cotemar-se-suma-al-compromiso-para-el-fomento](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Solidaridad y cooperación Otros deportes



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)